

irresistible

Alpes de Haute Provence

Fam trip

A slow travel & Cycling escape

N°5

From Thursday 26 March to Monday 30 March



ALPES DE HAUTE
PROVENCE
AGENCE DE DÉVELOPPEMENT

irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE

In the run-up to the **Rendez-vous en France** trade fair, " multi-market eductours " are organised to introduce tour operators from distant markets coming to France for the show to Provence and Côte d'Azur destinations.

Themes include culture, lifestyle, nature, well-being...

Organised in partnership with the Development Agencies and Tourist Offices.

The programme below relates specifically to the **Alpes de Haute Provence** destination and it is specifically intended for tour operators specializing in small groups or individual clients..

CONTACT ON SITE

PROVENCE ALPES-CÔTE D'AZUR TOURISM BOARD

Victoria VIDRASCA, Marketing Executive

T. +33 (0)4 91 56 47 09 - Mob/ +33 (0)6 76 82 93 77

v.vidrasca@provence-alpes-cotedazur.com

provence-alpes-cotedazur.com



AGENCE DE DÉVELOPPEMENT DES ALPES DE HAUTE PROVENCE

Philippe LEOUFFRE, Production Manager

T. +33 (0)6 61 53 09 66

philippe.leouffre@ad04.fr

www.tourisme-alpes-haute-provence.com



OFFICE DE TOURISME SISTERON BUËCH

Mathilde PERDIGUIER, Sales Manager

T. +33 (0)4 92 61 36 50 / vente@sisteron-buech.fr

www.sisteron-buech.fr



OFFICE DE TOURISME PROVENCE ALPES DIGNE LES BAINS

Eva Gaubert, Val de Durance Tourist Office Manager

T. +33 (0)4 92 64 02 64 / info@valdedurance-tourisme.com

www.dignelesbains-tourisme.com



PAYS DE MANOSQUE TOURIST & CONGRESS OFFICE

Clément BALCON, Development Manager

T. +33 (0)7 55 58 65 38 – c.balcon@tourisme-dlva.fr

www.durance-luberon-verdon.com



Guide: Wenzel GLASAUER

T. +33 (0)6.78.05.89.46 - wenzel.ville@gmail.com

Dress code:

Journée/daytime : Casual

Soirée/evening : Casual chic

Départ : Sisteron
Arrivée : Manosque
Longueur totale : 84 km



Gare SNCF



Accueil vélo



Hôtel



Camping



Restaurant



Itinéraire



Point de vigilance



©AD04/Olivier Octobre



Manosque

RD4096



Volx



La Brillanne



Oraison



Les Mées



Malijai



Volonne



Château-Arnoux



Sisteron



Your
itinerary



Salignac



Signalétique Durance à vélo

Day 1 Jour 1

Welcome to the Alpes de Haute Provence

Bienvenue dans les Alpes de Haute Provence

Treat yourself to a nice escape between mountains and rivers : head for « La Durance à Vélo », an 84 km bike trip through the Alpes de Haute Provence, from Sisteron to Manosque.

This gentle route, accessible to all, follows the Durance river and passes through unspoilt landscapes, charming villages, gourmet stops and major heritage sites. Here, freedom and escape are won at every turn of the pedals. Ready to go ?

Offrez-vous une échappée unique entre montagne et rivière : cap sur le séjour La Durance à Vélo, un voyage de 84 km au cœur des Alpes de Haute Provence, de Sisteron à Manosque. Cet itinéraire doux, accessible et contemplatif suit le fil de la rivière, entre paysages préservés, villages de caractère, haltes gourmandes et patrimoine naturel. Ici, chaque coup de pédale devient une promesse de liberté et d'évasion.

Prêt à pédaler entre montagne et Provence ? La Durance à Vélo vous attend pour une immersion authentique au cœur des Alpes de Haute Provence.



©AD04/Adrien Noat



©Thibaut Vergoz

Your adventure begins in Sisteron, nicknamed the 'Pearl of the Durance', dominated by its citadel perched atop a rock.

Votre aventure commence à Sisteron, la « perle de la Durance », dominée par sa citadelle perchée.



12:30pm

Lunch at the restaurant l'Oppidum

Déjeuner au restaurant l'Oppidum



The Maître-Restaurateur delicious dishes are sure to delight you. You will discover Sisteron lamb, an iconic recipe.

Laissez-vous guider vers les saveurs gourmandes de Sisteron !

Découvrez les spécialités comme l'agneau de Sisteron déclinées dans les plats les plus savoureux des Maîtres-restaurateurs.



L'OPPIDUM

136, rue de Provence - 04200 Sisteron
T. +33 (0)7 71 04 20 21

01:30pm

Visit Sisteron and its Citadel

Visite de Sisteron et sa Citadelle



Overlooking the town, the stately citadel offers spectacular views of the Durance valley and the Alps. You will delve into over 800 years of history as you explore its ramparts, underground passages and exceptional panoramic views. The village faces the world-famous Rocher de la Baume with its impressive vertical limestone strata. A must-see on the Route Napoleon.



CITADELLE DE SISTERON

04200 Sisteron
T. +33 (0)4 92 61 06 00
citadelle@atmsisteron.fr

Dominant la ville, la majestueuse citadelle de Sisteron offre une vue imprenable sur la vallée de la Durance et les Alpes.

Imprégnez-vous de plus de 800 ans d'histoire en explorant ses remparts, ses souterrains et ses panoramas exceptionnels. Sisteron s'étend face au spectaculaire Rocher de la Baume, reconnu mondialement pour ses strates verticales de calcaire. Ville incontournable sur la Route Napoléon, vous serez envoûtés par le charme intemporel de Sisteron.



02:20pm

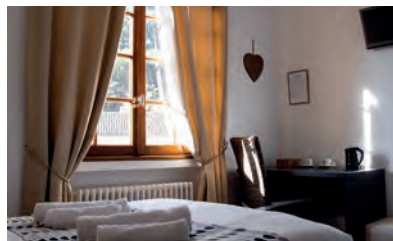
Guided visit of Hôtel Le Tivoli**

*Visite de l'Hôtel Le Tivoli***



The hotel is an ideal stopover for cycle tourists. It is very centrally located and offers a beautiful view of the citadel.

L'hôtel est idéalement situé face à la citadelle et proche des rues piétonnes. Il dispose du label « Accueil Vélo » pour recevoir des cyclistes amateurs d'itinérances.



HOTEL LE TIVOLI**

21 place René Cassin, 04200 Sisteron
T. +33 (0)4 92 62 26 68

02:45pm

Visite de l'Hôtel Le Patio de Sophie***

Visit Hôtel Le Patio de Sophie*** ; A charming hotel in the heart of the historic district and pedestrian streets. The rooms and suites are tastefully decorated with a refined and cozy aesthetic.

*Visite de l'Hôtel Le Patio de Sophie*** ; un hôtel de charme au cœur du quartier historique et des rues piétonnes. La décoration des chambres est soignée avec une esthétique raffinée et cosy.*



HOTEL LE PATIO DE SOPHIE***

www.lepatiodesophie-sisteron.com

+33 (0)6 89 25 00 44

lepatiodesophie.sisteron@gmail.com

03:15pm

Set off to start your cycle tour on the itinerary La Durance à vélo between Sisteron and the village of Château-Arnoux (16,5 km)

Découverte de La Durance à Vélo : Sisteron – Château-Arnoux (16,5 km)



The route winds through agricultural plains, between apricot orchards and olive groves, to the charming medieval village of Volonne which offers a beautiful view of the valley.

L'itinéraire vous entraîne au cœur des plaines agricoles, puis au cœur des plaines agricoles, entre vergers d'abricotiers et oliveraies, jusqu'à Volonne. Ce charmant village médiéval, au pied de deux tours, offre un panorama saisissant sur la vallée.

04:30pm

Stop en route au Camping Sunélia L'Hippocampe*** à Volonne**



Stop on the way to the campsite Sunélia

*L'Hippocampe***** in Volonne*



You will be welcomed by the Tourist Office & Val de Durance MTB Centre, where you will be given an overview of the cycling opportunities in the area.

Accueil par l'Office de Tourisme et Base VTT du Val de Durance ; présentation de l'offre vélo du territoire.

Discovery stop at le camping Sunélia L'Hippocampe*****, one of the largest campsites of the destination. 12 km away from Sisteron, it is ideally situated on the banks of the Durance River. It offers a wide range of facilities and activities.

Cet établissement situé dans un cadre idyllique le long de la Durance, offre une large gamme d'équipements et d'animations.



CAMPING SUNÉLIA L'HIPPOCAMPE*****

7 rue de la Durance, 04290 Volonne

T. +33 (0)4 92 33 50 00

camping@lhippocampe.pro

05:00pm

Discover Lake Escale in Durance by pedal boat

Découverte du lac de l'Escale en Durance à pédalo

In addition to rentals, Durance Nautique organises guided expeditions :

Sunset Paddle : guided tour at sunset,

In Search of Beavers : aboard an electric boat trip, you will discover the traces of European beavers and, more generally, the flora and fauna that live along the Durance river.

Durance Nautique propose des locations et des sorties accompagnées par une équipe diplômée : Sunset Paddle : balade accompagnée au coucher du soleil. A la recherche du castor : balade en bateau électrique pour découvrir les indices de présence du castor d'Europe ainsi que la faune et flore le long de la Durance.



DURANCE NAUTIQUE

7 rue de la Durance, 04290 Volonne
T. +33 (0)6 49 72 40 31
durancenautique@yahoo.com

The road heads on towards Château-Arnoux and the lake of L'Escale, a haven of biodiversity home to a bird sanctuary.

*La route se poursuit vers **Château-Arnoux** et le lac de L'Escale, bordé par une **réserve ornithologique**. Un havre de biodiversité où les oiseaux accompagnent votre itinérance.*

06:15pm

Check-in at Hôtel La Bonne Etape**
at Château-Arnoux**



*Check-in à l'Hôtel La Bonne Etape****
à Château-Arnoux*

A must-visit adress: the Relais & Châteaux hotel. You will appreciate the refined comfort of this beautiful establishment and its Michelin-starred gourmet restaurant. Chef Jany Gleize, his daughter Jeanne and the entire team strive to offer you a unique experience in Provence.

Une adresse incontournable : l'hôtel Relais & Châteaux, le confort raffiné des chambres et son restaurant gastronomique étoilé Michelin.

Le chef Jany Gleize et sa vaillante équipe vous font vivre une expérience unique en Provence.

Dîner au restaurant de l'Hôtel.



HOTEL LA BONNE ETAPE

Chemin du Lac,
04160 Château-Arnoux-Saint-Auban
T. +33 (0)4 92 64 00 09
contact@bonneetape.com

Day 2 Jour 2

Breakfast & check out

Petit-déjeuner & check out

08:30am

Day 2 of the cycle circuit « La Durance à vélo »

Découverte de La Durance à Vélo : Château-Arnoux – Les Mées (15 km)



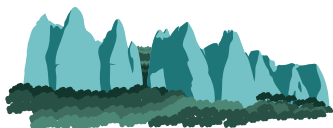
East of the Durance, the route reaches the small village of L'Escale, you will be surprised to learn that back in Gallo-Roman times, when the river was navigable, L'Escale was an important port.

L'itinéraire rejoint le petit village de L'Escale, à l'est de la Durance. Le saviez-vous ? A l'époque Gallo-Romaine, alors que la Durance était relativement navigable, l'Escale fut un port fluvial important.

10:00am

Here are 'Les Pénitents des Mées', spectacular cliffs that have been sculpted by erosion. These impressive mineral sentinels mark the entrance to the UNESCO Geopark of Haute-Provence.

Découverte du site naturel des Pénitents des Mées, falaises spectaculaires sculptées par l'érosion, véritables sentinelles minérales marquant l'entrée du Géoparc UNESCO de Haute-Provence.



GEOPARC DE HAUTE PROVENCE

10, Avenue St-Benoît,
04000 Digne les Bains
T. +33 (0)4 92 36 70 70
museepromenade@provençalpesagglo.fr



Pénitents des Mées ©AD04/Martin Champon.



Les Mées ©AD04/Martin Champon.

12:00pm

Lunch at restaurant

La Petite Marmite du Pêcheur

Déjeuner à La Petite Marmite du Pêcheur



You will stop for lunch at La Petite Marmite du Pêcheur. This traditional restaurant skilfully blends Provençal flavours with Mediterranean cuisine. Its speciality : a three-course bouillabaisse combining land and sea ingredients.

La Petite Marmite du Pêcheur est un restaurant traditionnel qui propose une cuisine provençale et méditerranéenne. Sa spécialité, la bouillabaisse en trois services mêle Terre et Mer avec des produits frais.



LA PETITE MARMITE DU PÊCHEUR

Boulevard des Tilleuls, 04190 Les Mées

T. +33 (0)4 92 34 35 56

lapetitemarmitedupecheur@hotmail.com

01:15pm

Transfert to Villeneuve

Transfert à Villeneuve

01:45pm

Discovering La Durance by Bike : Villeneuve – Manosque (15 km)

Découverte de La Durance à Vélo : Villeneuve – Manosque (15 km)



Let's continue on to Villeneuve, village perched above the olive groves of the Durance, where the route crosses La Méditerranée à Vélo.

Poursuivons vers Villeneuve, village perché au-dessus des champs d'oliviers de la Durance, où l'itinéraire croise celui de La Méditerranée à Vélo.

02:00pm

Here, you will be invited for a factory tour of terre d'Oc

For the last 25 years, the company has been working in respect for the planet and its inhabitants and is deeply committed to a true fair trade, the best of organic and a respectful world. It is dedicated to teas, perfumes and organic skincare products.

Ici, Terre d'Oc invite à une parenthèse sensorielle dans son jardin bucolique et sa boutique d'usine, dédiée aux thés, parfums et soins bio.



TERRE D'OC

ZA la Tranche, 04180 Villeneuve

T. +33 (0) 4 92 79 40 30

contact@terredoc.com

04:00pm

It is time to head over to the charming village of Volx where you will get to see the Écomusée l'Olivier or Olive Tree Ecomuseum, which offers an interactive and sensory immersion into the civilization of the olive tree around the Mediterranean Sea

Une passerelle franchissant le Largue conduit à Volx, village entouré de paysages exceptionnels.

Ne manquez pas l'Écomusée l'Olivier, qui propose une immersion interactive et sensorielle dans la civilisation de l'Olivier.



ECOMUSEE L'OLIVIER

RD13 - Ancienne route de Forcalquier,
04130 Volx
T. +33 (0) 4 92 72 66 91
contact@ecomusee-olivier.com

05:30pm

The tour ends in Manosque, the town of the famous French writer Jean Giono. This thousand-year-old town boasts a rich heritage that you can admire as you stroll through the historic centre.

Enfin, l'itinéraire s'achève à Manosque, ville de Jean Giono et cité millénaire au riche patrimoine.

Flânez dans son centre historique.



06:00pm

Check in at La Bastide de l'Adrech in Manosque

Check in à La Bastide de l'Adrech à Manosque



Ideally located 5 minutes away from Manosque by car, Virginie et Manuel PENNEQUIN will be happy to welcome you to this comfortable 18th-century Provençal country house. Nestled in the heart of an olive grove and a park with 300-year-old cedar trees, you will appreciate, once again, the nice views of the Durance valley..

Rencontrez la famille Pennequin qui gère depuis 2019 cette superbe maison d'hôte. Au cœur d'une Bastide du XVIIIème siècle. Idéalement située à 5 minutes du centre-ville de Manosque, dans un environnement boisé et très calme (parc aux arbres tri-centenaires), abritant 5 chambres d'hôtes, ce lieu saura vous ravir par son authenticité.



LA BASTIDE DE L'ADRECH

1224 Avenue des Serrets,
04100 Manosque
T. +33 (0)6 18 18 17 18
contact@bastide-adrech.com

PRACTICAL INFORMATION / INFORMATIONS PRATIQUES

This programme follows part of the regional cycle route 'La Durance à Vélo' (Cycling the Durance), along the river of the same name. The full route starts in the town of Briançon in the Hautes-Alpes and ends in Avignon in the Vaucluse (coming soon), covering a total distance of 438 km.

This gentle route, which we recommend you travel using an hybrid or a gravel bike, fits both leisure cyclists and adventure enthusiasts. La Durance à Vélo is much more than a route : it is an invitation to slow down, to take a deep breath, and to feel the surroundings. A promise of escape that combines effort and wonder.

Ce programme est adossé à l'itinéraire régional La Durance à Vélo, un voyage au fil de l'eau, une aventure le long de la Durance, au départ de Briançon dans les Hautes-Alpes jusqu'à Avignon dans le Vaucluse (prochainement), sur une distance de 438 km.

Entre montagnes et vergers, l'étape Sisteron - Manosque proposée dans ce programme vous invite à un véritable voyage sensoriel.

Cet itinéraire doux et accessible, que nous vous conseillons de parcourir à VTC ou Gravel, s'adresse autant aux cyclistes contemplatifs qu'aux passionnés d'aventure.

La Durance à Vélo, c'est bien plus qu'un tracé : c'est une invitation à ralentir, à respirer, à ressentir.

Une promesse d'évasion qui conjugue effort et émerveillement.

- **By train**, four SNCF train stations along the La Durance à Vélo route in the Alpes de Haute Provence

En train, 4 Gares SNCF ponctuent l'itinéraire de La Durance à Vélo dans les Alpes de Haute Provence :

Gare SNCF de Sisteron, de Château-Arnoux Saint-Auban, de La Brillanne et de Manosque

- **The ZOU regional bus** transport service covering the Durance Valley allows the transportation of bicycles

En bus, les **transports régionaux ZOU** couvrent la Vallée de la Durance et permettent l'emport de vélos :

Manosque : Lignes 65, 66, 68, 69, Sisteron : Lignes 69, 400

Plus d'infos : <https://zou.maregionsud.fr/> / Tel : 0 800 11 40 23

- **Transportation of people, bicycles, and luggage / Transport de personnes, vélos et bagages**

VTC Sports nature - Frédéric Cezilly / T. +33 (0)6 26 61 44 14 / cezifred@gmail.com

● Location de Vélos / Bicycle Rental

e-Pedal
Manu Danjou
T. +33 (0)6 86 76 24 48
epedal05@gmail.com



enDurance cycles
Catherine Comte
T. +33 (0)7 49 89 90 91
contact@endurancecycles.fr



Bachelas Bike Shop
Benjamin Bachelas
T. +33 (0)4 92 72 15 84
benjamin.bachelas@orange.fr



● Guidage et séjours / Guided tours and stays

e-Pedal - Manu Danjou
T. +33 (0)6 86 76 24 48
epedal05@gmail.com



Retrouvez
l'idée de séjour



RECOMMENDATIONS

Acces by plane from Paris airports

Marseille Provence Airport > 1h

Nice Côte d'Azur Airport > 1h30

Toulon Hyères Airport > 1h

Acces by high-speed train from Paris Gare de Lyon Station

Avignon TGV Station > 2h38

Aix-en-Provence TGV Station > 3h08

Marseille Saint-Charles TGV Station > 3h20

Toulon TGV Station > 4h17

Nice Ville TGV Station > 5h50

Acces by high-speed train from Roissy-Charles de Gaulle Airport

Avignon TGV Station > 3h15

Aix-en-Provence TGV Station > 3h37

Marseille Saint-Charles TGV Station > 3h49



VÉLO LOISIR PROVENCE

You have enjoyed cycling along this itinerary ? Then you'll also love the Tour du Verdon à Vélo, a cycling tour that takes you on a journey through the world-famous Verdon. 258 km to achieve in 7 days.

Vous aimez la Durance à Vélo ? Vous aimerez aussi le Tour du Verdon à Vélo, une itinérance à la découverte du Verdon et de sa richesse patrimoniale. 258 km à parcourir en 7 jours.

Le Tour du Verdon à Vélo

T. +33 (0)4 90 76 48 05

info@veloloisirprovence.com



VERDON VOYAGES

Verdon Voyages is a local travel agency founded by Jean-Marc and Nordine, two outdoor sports enthusiasts. Their goal is to share their passion for their region with you by promoting sustainable and responsible tourism.

Activities and stays in the Gorges du Verdon: book online or ask us your questions via chat! We will respond within two hours.

Verdon Voyages est une agence de voyages locale, créée Jean-Marc et Nordine passionnés de sports Outdoor. Leur objectif est de partager leur passion pour leur région avec vous en œuvrant pour un tourisme durable et responsable.

Activités et séjours dans les Gorges du Verdon : réservez en ligne ou posez-nous vos questions sur le chat ! Réponse en moins de deux heures.

Verdon Voyages

36 Chem. Marcel Provence

04360 Moustiers-Sainte-Marie

T. +33(0)4 12 28 00 85

info@verdonvoyages.com



irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE

How to get to Alpes de Haute Provence Venir dans les Alpes de Haute Provence



Contact

Philippe Leouffre : +33 (0)6 61 53 09 66
philippe.leouffre@ado4.fr

www.alpes-haute-provence.com